

KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR

The Incidence of Insomnia on Students in Public Health Faculty Hasanuddin University Makassar

Angga Anggriawan, Jumriani Ansar, Rismayanti

Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
(angganggriawan@gmail.com, jumriani.ansar@gmail.com, rismayanti707ti@gmail.com,
085255035488)

ABSTRAK

Insomnia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat, namun selalu dianggap remeh dan diacuhkan oleh penderitanya. Berdasarkan riset internasional yang dilakukan *US Census Bureau, International Data Base* hampir 28 juta orang Indonesia mengalami kesulitan tidur (insomnia). Insomnia dapat menyebabkan beberapa efek terhadap kesehatan diantaranya efek fisiologis yang dapat meningkatkan noradrenalin pada penderita stres, efek somatik yang dapat menyebabkan kelelahan, nyeri otot, serta hipertensi bahkan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional study*. Populasi sebanyak 194 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin selama tahun 2015 di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel secara *exhaustive sampel*. sampel berjumlah 159 mahasiswa. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian menemukan bahwa di Fakultas Kesehatan Masyarakat terdapat mahasiswa mengalami insomnia (49,1%) yang terdiri dari 88,9% berperilaku merokok ($p=0,000$), dan 77,8% mengonsumsi kopi ($p=0,000$), serta 80% stres berat ($p=0,000$). Kesimpulannya, persentase responden yang tidak mengalami insomnia sedikit lebih tinggi di banding responden yang mengalami insomnia serta terdapat hubungan antara perilaku merokok, tingkat stres, dan perilaku konsumsi kopi dengan kejadian insomnia.

Kata Kunci : Insomnia, perilaku, merokok, kopi, stres.

ABSTRACT

Insomnia is still a public health problem, but always be underestimated and ignored by the sufferer. International research conducted based on US Census Bureau, International Data Base of nearly 28 million people Indonesia is experiencing difficulty sleeping (insomnia) Insomnia can cause some effects on health include the physiological effects that can increase noradrenaline in sufferers of somatic effects of stress, which can cause fatigue, muscle pain, hypertension and even death. This research aims to look at the factors associated with the incidence of insomnia on students of the Faculty of public health University of Hasanuddin in Makassar. The type of research used cross sectional study. Population of 194 students of the Faculty of public health University of Hasanuddin in Makassar City in 2015. The technique of sampling in the sample exhaustive, the sample numbered 59 students. Analysis of univariate data and test chi square with bivariat. The research found that in the Faculty of public health, there is a student experiencing insomnia (49,1%) consisting of 88,9% behave smoking ($p= 0.000$), and consuming coffee 77,8% ($p= 0.000$), as well as 80% stress weight ($p= 0.000$). In conclusion, the respondents have not experienced pesentase insomnia a bit higher in the appeal of the respondents who have experienced insomnia as well as there is a relationship between the smoking behaviour, stress levels, and behaviors insomnia with coffee consumption.

Keywords: Insomnia, smoking , coffee, stress